

「有益的蔬菜」主題活動報告

知識

- ✧ 認識均衡飲食的重要性
- ✧ 認識不同種類食物 (穀物類、蔬菜類、水果類、肉魚蛋類、奶類、油鹽糖類)
- ✧ 認識蔬菜的來源
- ✧ 認識蔬菜對身體的益處
- ✧ 排列種植菠菜的程序圖
- ✧ 認識菠菜的結構(根、葉子和葉莖)

技能

- ✧ 能按食物類別分類
- ✧ 利用感官探索菠菜
- ✧ 參與耕作的過程
- ✧ 以投票的方式表達自己的喜好
- ✧ 排列種植菠菜的程序圖
- ✧ 學習統計圖表的投票人數
- ✧ 參與製作「蒜蓉炒菠菜」及「菠菜餃子」
- ✧ 用「名詞」+「類名詞」簡單介紹食物種類

價值觀與態度

- ✧ 培養均衡飲食的習慣
- ✧ 懂得珍惜食物
- ✧ 感謝為我們提供食物的人





主題以繪本《胖國王》作為引入，幼兒扮演胖國王的角色分享自己肥胖的原因是進食太多「油、鹽、糖類」的食物。從中，可以讓幼兒認識均衡飲食的重要性，知道吃適量富營養價值的食物、減少吃零食等，有助我們抵抗疾病、精力充沛和體型健康。

在認識「油、鹽、糖類」的食物後，幼兒在課室四周尋找屬於「油、鹽、糖類」的食物圖片，然後介紹食物的名稱，並把它貼到「油、鹽、糖類」的背板上。

介紹食物名稱

雪糕係「油、鹽、糖類」。



炸雞係「油、鹽、糖類」食物。



歸類



尋找食物圖片



除了減少進食「油、鹽、糖類」的食物外，要吃適量富營養價值的食物。在認識「穀物類」、「肉、魚、蛋類及替代品」、「奶類及替代品」後，幼兒在課室內尋找不同的食物圖片，並依它們所屬的類別進行分類。

尋找有益的食物



介紹食物名稱

芝士係「奶類」㗎㗎！



蟹係「肉、魚、蛋類」呀。



歸類



至於「蔬菜類」有哪些食物呢？幼兒搜集了「我喜愛的蔬菜類食物」的圖片，在課堂上介紹它的名稱及對人類的益處，發現多吃蔬菜可以幫助排便、美顏、增強免疫力和護眼的功能呢！

互相分享



介紹友伴喜愛的蔬菜

睿睿話鍾意食西蘭花。



昀琳鍾意食嘅紅蘿蔔，
可以令到皮膚靚。



發現餐單上的蔬菜



食紅蘿蔔可以有明亮眼睛。



瀚程鍾意食西蘭花，
可以強壯身體。



我們在學校餐單中發現不同的蔬菜，
並把他們圈起來。

有益美味的蔬菜有賴農夫辛勤的耕種，我們到粉嶺生命園農田體驗耕作的過程，包括：除草、鬆土、施肥、播種、澆水和採收。

農夫介紹耕種的流程



體驗利用花鏟除草



除草後，把雜草作為有機肥料施肥



利用泥耙翻土及播種



為小種子澆水灌溉



體驗採收牛角椒



體驗耕種後，我們把農田搬到課室內，在課室內進行角色扮演模擬種植及煮食蔬菜。



老師從農田採收了菠菜，幼兒運用視覺、嗅覺及觸覺進行探索。認識菠菜的結構是「根」、「葉莖」和「葉子」後，幼兒以二人一組的方式輪流利用刀子把菠菜切成「根」、「葉莖」和「葉子」三個部分，並分類放在表格上相應的結構名稱上。

拆解菠菜的結構並進行分類

探索菠菜的特性



依塊係「葉子」呀！



「葉莖」要放喺中間。



標示菠菜的結構名稱



菠菜是由農夫耕種而生長的。幼兒以二人一組的方式排列「菠菜生長程序圖」，排列小種子生長成菠菜的耕種四個步驟，包括翻土→播種→澆水→收割。然後，分組匯報排列的次序，並一起觀看短片觀看農夫耕種的過程，同時按需要修正答案。

排列程序圖

匯報排列的順序

第三係要淋水。

觀看短片及檢視答案

第二係擺種子呀。



農夫耕種菠菜後，由廚師烹調食材。幼兒擔任小廚師一起烹調「蒜蓉炒菠菜」，在學習所需食材、用具及烹調步驟後，我們合作一起處理食材及炒菜。

第一步: 利用刀子切除菠菜根部



第二步: 洗菜



第三步: 把油和蒜蓉加入鍋內



第四步: 炒菜



第五步: 品嚐蒜蓉炒菠菜



菠菜可以製作不同的菜餚。藉着主題工作紙的資料搜集，幼兒搜集了不同由菠菜製作的菜餚，並在課堂上匯報。然後，我們揀選了四款菜餚進行「K2班幼兒最想煮煮的菠菜食品」投票。

資料匯報



菠菜可以煲菠菜豆腐湯。



菠菜可以用嚟整拌麵。

投票



投票結果

K2班幼兒最想煮煮的菠菜食品



投票結果顯示K2班幼兒最想煮煮的菠菜食品是「菠菜餃子」，在學習所需食材、用具及烹調步驟後，我們合作一起處理食材、包餃子及煮食。

第一步: 把已處理的菠菜及豬肉混合



第二步: 加入少量鹽和糖調味



第三步: 把餡料放於餃子皮內，並用叉子壓平邊緣



第四步: 把餃子放入鍋內煮熟



第五步: 品嚐菠菜餃子



立體圖工—《美味的午餐》

第一步. 利用水筆在色紙上繪畫圖紋設計桌布的款式。



第二步. 把紙碟貼在桌布上後，利用輕黏土創作四種不同的食物。



完成！



第三步. 利用剪刀把自己的人像剪出來貼在作品上。

